

« Pebre » ou sauce chilienne

Le « pebre » chilien comporte habituellement de la tomate, mais comme ça n'est pas la saison, on s'adapte, et c'est très bon quand même! C'est l'occasion pour nous de mettre en valeur la coriandre, si peu utilisée dans notre cuisine.

1 gros oignon, 1 botte de coriandre, 1 citron, 2 à 3 gousses d'ail, du sel, de l'huile d'olive, du piment (facultatif).

Ciseler finement la coriandre. Emincer l'ail et l'oignon en petits cubes (brunoise). Mélanger le tout. Ajouter le jus de citron, puis l'huile d'olive jusqu'à obtenir la consistance voulue. Saler, laisser reposer 1/2h au frais. Le « pebre » se mange simplement sur du pain, ou pour accompagner une viande rouge.

Choux de Bruxelles à la crème et moutarde

300 g de choux de Bruxelles, 15 g de beurre, 1/2 oignon, 1 cuillère à soupe bombée de crème fraîche épaisse, 1 cuillère à soupe de moutarde, 1 pincée de sel, 3 brins de thym

Coupez les pieds des choux de Bruxelles. Enlevez éventuellement la première feuille abîmée. Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition. Quand l'eau bout, plongez-y les choux et laissez-les 5 minutes. Egouttez-les. Lavez la casserole, remplissez-la à nouveau d'eau salée. Portez à ébullition, plongez-y les choux de Bruxelles et cuisez-les entre 10 et 15 mn suivant leur taille (à petite ébullition). Vous pouvez vérifier la bonne cuisson en plongeant à l'intérieur d'un chou la lame d'un couteau. Si elle pénètre facilement, c'est bon, sinon ajoutez quelques minutes. Egouttez et réservez. Epluchez l'oignon et ciselez-en la moitié. Faites fondre le beurre dans une petite cocotte. Puis, faites-y blondir l'oignon ciselé pendant 2 à 3 minutes avec une pincée de sel. Ajoutez ensuite les choux de Bruxelles. Enfin, laissez dorer 2 à 3 minutes à feu assez vif avant d'incorporer crème et moutarde. Mélangez, laissez cuire 2 mn le temps que tout soit chaud. Saupoudrez de thym frais, c'est prêt.



Cofinancé par
l'Union européenne



**Pour annuler un panier
Avant le lundi 8h**

- un e-mail : paniers@jardinsdubreil.fr

- un coup de fil : 02 99 54 52 71

- sur votre espace adhérent sur le site internet www.jardinsdubreil.fr

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux — Semaine 06

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Poireau	2.90€/kg	1	2.90	Radis noir	2.60€/kg	0.5	1.30
Oignon jaune	2.75€/kg	0.5	1.38	Coriandre	1.30€/p	1	1.30
Coriandre	1.30€/b	1	1.30	Oignon jaune	2.75€/kg	0.65	1.79
Epinard	5.00€/kg	0.5	2.50	Betterave cuite	4.80€/kg	0.5	2.40
Radis noir	2.60€/kg	0.4	1.04	Chou de Bruxelles	4.80€/kg	0.5	2.40
			9.12	Pomme de terre	2.20€/kg	1	2.20
				Céleri rave	2.70€/kg	0.5	1.35
				Course	2.60€/kg	0.7	1.82
							14.56

Pommes de terre : variété Allians, chair ferme

Wanted : nouveaux adhérents !

Vos amis et collègues lorgnent sur votre panier hebdomadaire et regardent vos légumes avec envie?

Ils rêvent aux recettes proposées dans le P'tit bio? Se disent que finalement les choux c'est chou?

Ils prennent des nouvelles de l'équipe et s'interrogent sur ce que nous semons en ce moment pour en faire de même dans leur potager?

BONNE NOUVELLE! Nous avons de la place pour de nouveaux adhérents! Ils pourront désormais bénéficier des mêmes avantages que vous, alors c'est le moment!

N'hésitez pas à parler de nos paniers, c'est l'occasion pour vous de vous arranger pour aller chercher les légumes en alternant avec d'autres adhérents par exemple. Cela évite des trajets et fait gagner du temps!

Le printemps ne va pas tarder à arriver, avec son lot de petits légumes bottes, oignons nouveaux et premières courgettes, de quoi être motivé! Vous serez sans conteste nos meilleur.e.s ambassadeurs et ambassadrices, alors n'hésitez pas!